

# ほけんだより



令和5年5月  
どりーむ保育園  
看護師 喜屋武

4月に入園してきた新しいお友達もだんだん保育園での生活に慣れ、楽しく過ごす姿が見られるようになりました♪それと同時に、疲れが出始め発熱など体調を崩しやすい時期です。まもなく楽しみなGWの連休！お出かけをすることも多いと思いますが、特に連休明けは疲れが出やすいため連休中もできるだけ早寝早起きで生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう！



## 発熱時のケア



年度初め、特に保育園に通い始めの子ども達は様々な感染症にかかりやすく発熱してしまうことが多いです。子ども達は熱を出してウイルスと戦うことで、免疫力をつけていきます。急な発熱に慌てることがないよう、正しい対応方法を確認しておきましょう！

子どもの状態をみるポイントは・・・

**「食べる」「寝る」「遊ぶ」** ができているかどうかです！

熱が高くても、水分が取れる、眠れる、遊べる状態であれば急いで救急外来などを受診する必要はありません。

### すぐに受診したほうがいい場合

- 3か月未満で38度以上の発熱がある
- ぐったりして顔色が悪い
- 水分がとれず半日以上尿が出ない
- 呼びかけてもほんやりしている
- 何度も嘔吐する
- 初めてけいれんを起こした

### 診療時間内に受診しましょう

- 咳や鼻水がひどい(眠れない、食事がとれない)
- 耳を痛がる
- 保育園や家族内で感染症が流行している  
(インフルエンザなどの疑いがある)
- 元気だけど発熱が4日以上続いている
- 発熱とともに発疹や目の充血、嘔吐下痢など他の症状がある

Point!!

## こまめな水分補給と温度調節

1. 熱はこまめに測りましょう  
一般的に朝は低く、夕方から夜にかけて高くなります。朝熱が下がっていても、24時間は発熱がない状態になるまで様子を見ましょう。
2. 水分補給はこまめに行いましょう  
甘すぎたり塩分の強すぎるものはNG！  
白湯やお茶、乳幼児用のイオン飲料を飲ませましょう。
3. 元気があれば、ぬるめのシャワーはOKです
4. 熱の上がりはじめは寒気がして震えるので布団などをかけて保温を。手足が熱く顔も真っ赤になってきたら薄着にし、できれば首やわきの下、足の付け根を冷やしましょう。

**！注意！** 冷えピタには体を冷やす効果はありません。乳幼児は冷えピタによる窒息事故も起きているので、冷やす場合はアイスノンを使用しましょう。  
こどもが嫌がる場合は無理に冷やさなくても大丈夫です！

## お知らせ

- ◇5月17日(水) 前期内科検診  
後日配布する検診票の記入と提出をお願いします。
- ◇爪のチェックをお願いします！  
週末には爪のチェックをお願いします。虫刺されも増えており、伸びた爪でかき壊すと、とびひなどの皮膚トラブルの原因にもなりますのでよろしくお願いします。
- ◇沖縄市乳幼児健診  
5/10(水) 18(木) 1歳半健診  
5/11(木) 17(水) 3歳半健診  
市から案内が来たら、受診しましょう♪

### ☆4月の感染症情報☆

**手足口病**が流行しました。  
県中南部で流行が続いています！  
手足や口内に水疱を伴う発疹ができます。  
口内に発疹ができると痛みで水分や食事が取りづらくなります。発熱がなく食事が取れれば発疹があっても登園可能です。